માંદાની માવજત

અને

બાળ ઉછેર

લેખક: છ[illegible]રાય અમુલખરાય દેસાઈ



પ્રસિદ્ધ કર્તા :

ચંદુલાલ મણીલાલ પરીખ

કીંમત ૦-૧-૩

માંદાની માવજત.

દરેક જણને પોતાના ઘરનાં કે સગાંની માંદગી વખતે તેની માવજત કરવાનો વારો આવે છે, માટે માંદગી વખતે કઇ બાબતો ઉપર લક્ષ આપવું તે આપણે જાણવું જોઇએ.

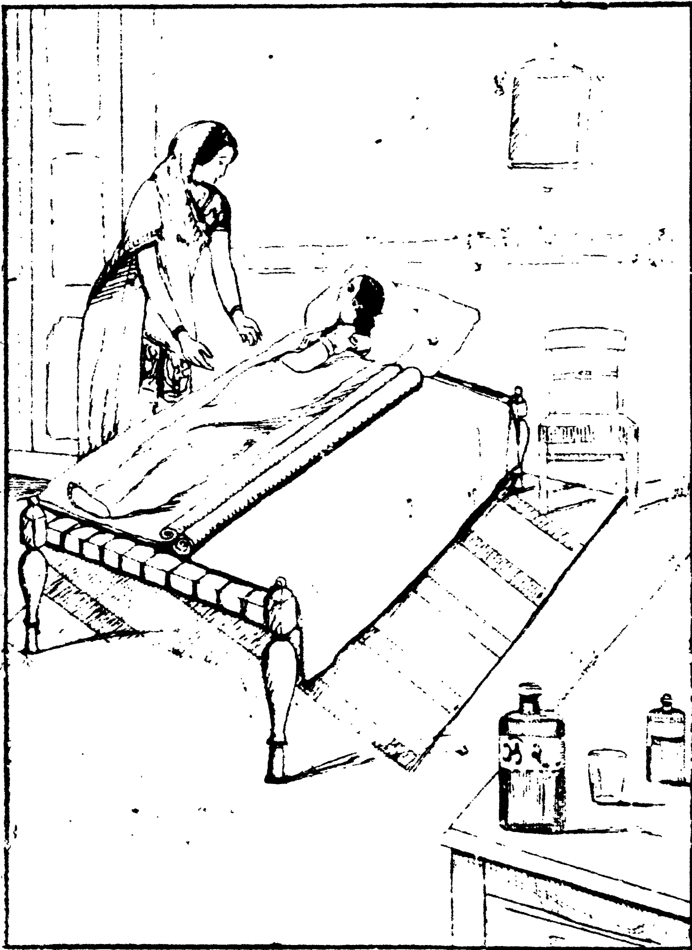
દરદીનો ઓરડો જુદો હોય તો સારૂં. તેમાં હવા અજવાળું પુરતાં આવવાં જોઇએ; પણ દરદી અંજાઈ જાય એટલું બધું અજવાળું ન જોઇએ. આ ઓરડો ભેજ વગરનો હોવો જોઇએ. ખુણે ખોંચરે વાળી નાખી, જાળાં વગેરે ઝાપટી નાખી તે સાફ રાખવો જોઇએ. તેમાં મોરી કે ખાળની સવડ હોય તો સારૂં. તેમાંથી નકામો સરસામાન કાઢી નાખવો કારણ કે તે જગા રોકે છે અને તેથી તેમાં હવા ઓછી રહે છે. તેમાંથી શેતરંજીઓ અને પડદા વગેરે કહાડી નાખવા, કારણ કે તેમાં ધૂળ અને જંતુઓ ભરાઇ રહે છે. ફક્ત આંખના દરદીઓને સારૂ બારીમાં પાતળા લીલા કપડાના પડદા રાખવા. જાડા કપડાના પડદાથી હવા અટકે છે. તે ઓરડામાં બેસવા સારૂ થોડા નાના ચટાઈના કકડા રાખવા ને રોજ અથવા એકાંતરે જંતુનાશક દવાથી ધોવા. તેની એક બાજુએ એક નાનું મેજ કે ચોકખું પાટીઉં મૂકી તેના ઉપર એક થર્મોમિટર, દવાની સીસીઓ, પડીકાં, દવા પીવાના પ્યાલા કે ચમચા

પાણીનું વાસણ, ટુવાલ વગેરે ગોઠવીને મૂકવાં. ચોપડવાની દવા ઝેરી હોય તો તેની પીવાની દવાની સીસી પાસે મૂકવી નહિ. તે સીસી જુદી જગાએ મૂકવી. આ ઉપરાંત વૈદ કે દાક્તરને સારૂ એક ખુરશી રાખવી. જો રોગ ચેપી હોય તો ઓરડાની બહાર જંતુનાશક દવાઓ ભરેલાં વાસણો મૂકી રાખવાં, અને પાસે ટુવાલ અને સાબુ રાખવાં, જેથી દાક્તર કે સારવાર કરનાર પોતાના હાથ વગેરે ધોઇ જંતુથી મુક્ત થઇ શકે.

દરદીની પથારી ને ખાટલો માંકડ વગરના સાફ હોવા જોઇએ. ખાટલાને અઠવાડીએ કે પંદર દહાડે ગરમ પાણી અને ફિનાઇલથી ધોવો. તે ઉપર ગાંઠા વગરની ચોકખી અને પોચી પથારી પાથરવી. તેના ઉપર ચોકખી ચાદર પાથરવી અને તકીઆ ઉપર ચોકખા ગલેફ રાખવા. ને પથારી ભીંતોથી એક બે હાથ દૂર અને તેના ઉપર પવનના ઝપાટા ન આવે એવી જગાએ રાખવી. દરદીની પથારી તેમજ તે પરની ચાદર બદલતાં આવડવું જોઇએ.

ચાદર રોજની રોજ બદલવી કારણ કે તે જલદી મેલી થાય છે. પહેલાં ચાદરના ચારે છેડા પથારી તળેથી કાઢી નાખવા અને પછી દરદીને પથારીની કોર પાસે લાવી બને તો પાસાં ભેર સુવાડવો. આ પછી તે ચાદરને એક બાજુ પરથી ઉભો વીંટો વાળીને તેની પાસે લાવવી. આ વખતે નવી ચાદરને ઉભી વીંટો વાળીને તૈયાર રાખવી, અને તેનો એક લાંબો છેડો પથારી તળે દબાવી તેને ઉકેલી જુની ચાદરના વીંટા પાસે લાવવી. પછીથી દરદીનું પાસુ બદલાવવું એટલે તે બન્ને વીંટા બીજી બાજુ આવી જશે. તરતજ જુની ચાદર ખસેડી

નવી પાથરી દેવી. જો દરદી પાસાભર ફરી શકે એમ ન હોય તો તેને સહેજ માથેથી ઉંચો કરી બેસણી સુધી જુની ચાદર વાળી લેવી અને નવી ચાદરનો આડો વીંટો કરી તે માથેથી બેસણી સુધી ઉપર માફક પાથરવી. પછીથી તેને સુવાડી



દરદીનો ઓરડો અને ચાદર બદલવાની રીત.

જુની ચાદર કાઢી નવી ચાદર પુરી પાથરવી. તેને જેમ બને તેમ ઓછો શ્રમ આપવો.

દરદીની પથારી બદલવી હોય તો નવી પથારી પર ચાદર પાથરી જુના બિછાના પાસે લાવવી. પછીથી દરદીના પગ ધીમે રહીને નવી પથારીમાં સેરવવા, ત્યારબાદ બરડો અને માથાનો ભાગ ખસેડવો. આ વખતે એક હાથ દરદીના બરડા તળે અને બીજો ડોક અને માથા આગળ રાખવો.

દરદીની તબીયતની નોંધ રાખવી. વૈદ કે દાક્તરની જાણને માટે આ જરૂરનું છે. થર્મોમિટર વતી દિવસમાં સવાર, બપોર અને સાંજે તેની ગરમી માપવી. આ સારૂ ખાસ થર્મોમિટરો આવે છે. તેમાં ફક્ત ૯૦ થી ૧૧૦ ડિગ્રી ફારનહાઇટના આંકા હોય છે. તંદુરસ્ત માણસના શરીરની ગરમી ૯૮.૪ ફા. હોય છે. જો તેનાથી દસ ડિગ્રી ઓછી કે વધારે ગરમી થાય તો મોત થવા સંભવ છે.

ગરમી માપતી વખતે થર્મોમિટરને જે છેડે પારો હોય તેની સાથેનો છેડો પકડી તેને જોરથી છટકાવી પારો ઉતારી તે પારાવાળો છેડો દરદીની જીભ નીચે મૂકી મોં બંધ કરાવવું, તેના પર લખ્યા પ્રમાણે ત્રણ કે પાંચ મિનિટ બાદ તે કાઢી તેને આડું રાખી પારાની સળી કયા આંકડા સુધી આવી છે તે જોઇ તેની નોંધ કરી રાખવી. આ પછી તે થર્મોમિટરને જંતુનાશક દવાથી ધોઇ નાખવું. ઘણીક વખત તે મોંમાં ન મૂકતાં બગલ કે ઢીંચણના સાંધાને લોહી કોરો કરી તેની બેવડમાં મૂકાય છે. અહીં અને મોંમાં માપેલી ગરમી વચ્ચે એકાદ ડિગ્રીનો ફેર પડશે.

વળી ઝાડો કેટલી વખત અને કેવો એટલે પાતળો, બંધાયેલો કે કઠણ થયો, પિસાબ કેવા રંગનો અને કેટલી વખત

થયો, દરદીને ઊંઘ આવેલી કે કેમ, તે લવારો કરતો હતો કે કેમ, તેને ક્યારે અને કેટલો પરસેવો થયેલો, તેણે ખોરાક કેટલી વખત ને કેવો લીધેલો, તેને ઉલટી થયેલી કે ઉબકા આવેલા વગેરેની નોંધ રાખવી ને દાક્તર કે વૈદને તે બતાવવી.

દાક્તરની સૂચના પ્રમાણે દવા આપવી. દવાની સીસી હલાવીને તે દવા આપવી ને તેની સાથે જે અનુપાન હોય તેજ આપવું. દા. તરીકે કોઇ દવા મધમાં આપવાની હોય તો મધમાંજ આપવી અને મધ ન હોય તો ગોળ કે ખાંડ સાથે આપવી નહિ. દવા આપવા સારૂ કાચની ચમચી કે આંકાવાળી માપની પ્યાલી રાખવી. દરદીને દવા પીવી ગમતી ન હોય તો તેને ખુશમિજાજથી અને સમજાવીને પાવી. દવા પીધા બાદ દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે ફળ કે ચોકખું પાણી આપવું.

દરદીના ઓરડામાં શાંતિ હોવી જોઇએ. તેમાં માણસ એકઠા થવા દેવા નહિ. કેટલીક વખતે તેઓ ત્યાં બેસી ગપાટા હાંકે છે અથવા દરદીની અને તેવા દરદથી પીડાએલા બીજા દરદીની વાતો કરે છે તેથી તેને ત્રાસ થાય છે. જો કોઇને તે ઓરડામાં આવવા દેવાં પડે તો તેમને થોડી વારમાં બહાર જવાની સૂચના આપવી. ચેપી રોગ વખતે તો કોઈને નજ આવવા દેવાં, ને અંદર આવી બેસે તેમને હવા આવતી હોય તે તરફ બેસાડવાં. તેથી દરદીના મોંની હવા તેમના તરફ નહિ આવે. વળી દરદીને વારે ઘડીએ તમને કેમ છે, કંઇ ખાવું છે, માથું દુઃખે છે, એવા એવા નકામા પ્રશ્નો પૂછી કંટાળો આપવો નહિ. જો તેને ગમે તો તેની પાસે બેસી શાંતિથી કંઇક વાંચવું.

દરદીના ઝાડા પિસાબ ક્યાં કરાવવા તે જાણવું જોઇએ. ટાઇફોઇડ જેવા રોગો વખતે દરદીને ઊઠબેસ કરા-

વવાથી તેનો જીવ જોખમમાં આવી પડે છે. તેથી તેને પથારીમાં સુતા સુતા ઝાડોપિસાબ કરાવવાં. પિસાબને સારૂ લોટી કે સીસી સારી પડશે. ઝાડો કરાવવા સારૂ ખાસ વાસણ ×આવે છે. તેનો પાતળો ભાગ ધીરેથી દરદીની નીચે સેરવી દઇ તેનું કાણું એવી રીતે રાખવું કે તેમાંજ દરદીનો ઝાડો પડે. કદાચ થોડોક ઝાડો બહાર નીકળવાથી તેની ચામડી અથવા પથારી બગડે છે, તેથી તે કાણાની આજુબાજુ કપડાંની પોચી ઘડી વાળીને મૂકી હોય તો ઝાડો બાજુએ સરી જતો અટકશે. આ વાસણો તરત સાફ કરી તેને જંતુનાશક દવા વતી ધોઇ ઓરડાની બહાર મૂકવાં.

દરદીની ઉલટી ને ગળફા પીકદાનીમાં ઝીલવા. આ પીકદાનીમાં જંતુનાશક દવા ભરી રાખવી. પછીથી તેને બાળી નાખવાં કે ઉંડે દાટી દેવાં. એક પીકદાની બહાર લઇ જવામાં આવે તો બીજી તૈયાર રાખવી.

ઓરડાનું ભોંયતળીઉં છો કે પત્થરનું હોય તો તેને રોજ કે એકાંતરે જંતુનાશક દવામાં કપડું બોળી તેના વડે સાફ કરવું. જો તે પર લીંપણ હોય તો તેને ઉપર ઉપરથી ખોતરી તે ઉપર છૂટથી દવા નાખવી. ચટાઇઓ પાથરી હોય તો તે દવાથી ધોઇ થોડીવાર તડકે સુકવવી. આમ કર્યાથી ભોંયતળીએ જંતુ રહેશે નહિ.

દરદીને નવડાવવાની દાક્તર હા કહે તો પવન ન આવે એવી જગાએ દરદીને રાખી જલદીથી સાબુ ચોળી ગરમ પાણીએ નવડાવવો, અને તરત ટુવાલ વતી તેનું શરીર

× આ વાસણને બેડપેન કહે છે.

લોહી નાખી તેને ગરમ કપડાંમાં લપેટી સુવાડી દેવો. જો નવડાવવાની ના કહે તો ગરમ પાણીમાં લુગડાંના કકડા બોળી પોચે પોચે હાથે તે વડે પ્રથમ તેના હાથપગ સાફ કરવા, પછી મોં માથું સાફ કરવું, અને છેવટે છાતી અને બરડો સાફ કરવાં. જે જે ભાગો સાફ થતા જાય તે તે ભાગોને કોરા ટુવાલ વતી લોહી ઢાંકતા જવા કે તેને શરદી ન થાય. કોઇ વખતે શરીર પરનું ઓઢેલું કાયમ રાખીને તેની નીચે હાથ ઘાલીને શરીર સાફ કરવું પડે છે. તેવી વખતે પથારી કે ચાદરો ન બગડે માટે તેના ઉપર રબરનો કે લેધરકલોથનો કકડો પાથરી દેવો.

જો દરદી ઊંઘી ગયો હોય તો શાંતિ રાખવી કે તે જાગી ન જાય. તેને જગાડીને પણ દવા આપવી એવી દાક્તરે સૂચના કરી હોય તોજ જગાડવો.

દરદીને શેક પણ કરવો પડે છે. શેક જુદી જુદી જાતના છે. મીઠાની પોટલી કરી કે પત્થરને લુગડાની ઘડીમાં રાખી તેને તવા પર ગરમ કરી તે વડે શેક કરવામાં આવે છે. આ સુકો શેક છે. કોઇક વખત સાદું પાણી કે તેમાં પોશદોડા નાખી તેને તપેલીમાં ઉકાળવામાં આવે છે. આ તપેલી ઉપર ચાળણી મૂકી તેમાં ફલાલીનનો કકડો મૂકી તેને વરાળથી ઉનો કરી તે વતી શેક કરવામાં આવે છે. આ શેકને વરાળીઓ શેક કહે છે. કેટલીક વખતે ગરમ પાણીમાં ફલાલીનના કકડા બોળી તેને નીચોવી તે વડે શેક કરવામાં આવે છે. આને ભીનો શેક કહે છે, બધા શેકમાં શેકવાની ચીજ દરદીથી ખમી શકાય એટલી ગરમ છે કે વધારે તે જોવા

સારૂ શેક કરનારે પોતાની હથેળી ઉંધી કરી તે ઉપર તે ચીજ દાબવી ને જો તે બહુ ગરમ હોય તો જરાક ટાઢી કરી શેક કરવો.

પોલ્ટિશ કરતાં પણ દરેક માણસને આવડવું જોઇએ. ઘઉંના લોટની, રાઇની કે અળસીની પોલ્ટિશ વપરાય છે. કોઇ વખતે લોટ સાથે કોયલાની બારીક ભુકી પણ ભેળવવામાં આવે છે. રાઇ કે અળસી હોય તો તેને ખાંડી ભુકો કરવો. જેની પોલ્ટિશ મૂકવી હોય તે ચીજને પાણીમાં ખદખદાવી તેને ઘટ કરી દેવી. પછીથી તેની એક લુગદી લઇ લુગડાની એવડમાં મૂકી ગરમાગરમ તેને દરદવાળા ભાગ પર બાંધવી.

દરદીનો ખોરાક માફકસર હોવો જોઇએ. વૈદ કે દાક્તર કહે તેજ ખાવા આપવું. તેને રુચિ થતી ન હોય ત્યારે તેને સમજાવી થોડું ઘણું તેનાથી લેવાય તે આપવું, પણ તેને આગ્રહ કરી ખવડાવવું નહિ, કારણકે તેથી તે હેરાન થાય છે. દરદીને પચવામાં ભારે પડે તેવી પુરી, પકોડા વગેરે તળેલી ચીજો કે મિઠાઇ આપવી નહિ. તેને દૂધ, છાશ, મગનું પાણી વગેરે પ્રવાહી ચીજો આપવી. તેને સુવાણ થાય અને શક્તિ આવતી હોય ત્યારે કાંજી, ખીચડીનો ચોળો, રાબડી, ઘેંશ એવી પ્રવાહી પણ ઘટ ચીજો આપવી, ને જેમ જેમ શક્તિ આવતી જાય તેમ તેમ વધારે ઘટ ખોરાક આપતા જવું. તેને માટે તાજી રસોઇ કરી તેને ખાવાની રુચિ થઇ હોય ત્યારે ખાવાનું આપવું, ને તે સ્વચ્છ માંજેલા અને આકર્ષક વાસણોમાં સુઘડતાથી પીરસવું. તે ખાતો હોય ત્યારે તેને આનંદ પડે એવી વાતો કરવી. રસોઇ કદી દરદીના ઓરડામાં કરવી નહિ.

માવજત કરનારે નીચે પ્રમાણે વર્તવું. (૧) તેણે પોતાનું શરીર સાફ રાખવું. (૨) દરદીને અડકયા પછી હાથ જંતુનાશક દવાથી ધોવા. (૩) દરદીના મોંમાંથી નીકળતો શ્વાસ પોતાના મોંમાં ન આવે એમ ઉભા રહેવું. જે બાજુથી હવા આવતી હોય તે તરફ કે દરદીના માથા તરફ તેણે ઉભા રહેવું કે બેસવું. (૪) પોતે બરાબર આરામ લેવો. દરદીના ઓરડામાં બને ત્યાં લગી ન સુવું, પણ તેનું બોલ્યું સાંભળી શકાય, તેટલે દૂર બહાર સુવું. જો દરદીના ઓરડામાંજ સુવું પડે તો હવા જ્યાંથી આવતી હોય તે બારી પાસે સુવું. (૫) થોડી કસરત કરી કે જરા બહાર ફરી આવી શરીરને સારૂં રાખવા પ્રયત્ન કરવો. (૬) જો દસ્ત બરાબર ન આવે તો હલકો જુલાબ લેવો. થોડાં સોનામુખીનાં પાંદડાં ઉકાળીને પીવાથી કે બેત્રણ હીમજો ખાંડીને રાત્રે ફાકવાથી દસ્ત સાફ આવશે.

હવે દરદીને ખાવા સારૂ શું આપી શકાય તેની વાત કરીશ.

(૧) સારૂં તાજું દૂધ ઉકાળી ટાઢું પાડી તેમાં દરદીની રુચિ પ્રમાણે ખાંડ નાખીને આપવું.

(૨) કેટલીક વખતે એકલું દૂધ તેને ભાવતું નથી ત્યારે તેને ખોરાકના પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ચા કે કાફી કરી તે મેળવી દૂધ આપવું.

(૩) એક બે ચમચા મગ લઇ તેને ખૂબ પાણીમાં જ્યાં સુધી તે ફાટી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવા. પછી પાણી નીતારી તે પાણીમાં મીઠું નાખી જીરાનો વઘાર કરી તે દરદીને પીવા આપવું.

(૪) ઉપર પ્રમાણે બાફેલા મગને ખૂબ ચોળી નાખી તેમાંથી

કુચા ગાળી લેવાથી જે રહે તેને મગનો ચોળો કહે છે. તેમાં મીઠું નાખી જીરાનો વઘાર કરી આપી શકાય.

(૫) આખા ચોખા, કણકી, કે સાબુ ચોખાની કાંજી અપાય છે. કાંજી બનાવવામાં બેથી ત્રણ ચમચા અનાજ લેવું. ચોખા કે કણકી હોય તો તેને ખૂબ ધોઇને વાપરવાં. સારી કલાઈ વાળી કે એલ્યુમીનીઅમની તપેલીમાં શેરેક પાણી લઇ તેમાં તેને ખૂબ રાંધવાં. તેમાં જોઇતું દૂધ નાખી ઉકાળી તેમાં રુચિ પ્રમાણે ખાંડ નાખવી.

(૬) નવટાંક જવ લઇ તેને ટાઢા પાણીમાં ધોઇ નાખી શેરથી સવાશેર પાણીમાં વીસેક મિનિટ ઉકાળી પાણી નીતારી લેવું. આ જવના પાણીમાં રુચિ પ્રમાણે ખાંડ નાખવી.

(૭) છાતીના દરદીઓને અળસીની ચા આપવામાં આવે છે. અધેાળ અળસીને ખાખરી કરી તેને દોઢશેર પાણીમાં અડધો કલાક ઉકાળવી. કેટલાક લોકો ઉકળતા પાણીમાં અળસી નાખી. તેને ભરસાડ કે ભરાસરપર મૂકી અડધો કલાક રાખે છે. પછીથી તેનું પાણી નીતારી નાખી તેમાં રુચિ પ્રમાણે ખાંડ નાખે છે. તેને સુગંધિદાર કરવા સારૂ તેમાં લીંબુની છાલના કકડા નાખે છે.

(૮) દરદીને કેટલીક વખત શરબત અપાય છે. તેને બનાવવાની રીત સહેલી છે. લીંબુનો રસ ને પાણી, ફાલસાં કે જાંબુને પાણીમાં ચોળી તૈયાર કરેલું પાણી, કે આમલીને પાણીમાં ઉકાળીને ઠરવા દઈ ગળી લીધેલું નીતર્યું પાણી લેવું. આ દરેક પાણી સાથે ખાંડ ભેળવ્યાથી તાજું શરબત થાય છે.

(૯) તાજા દૂધને મેળવી તેની જોઈએ તેવી છાશ કરવી. ને તેમાં જીરૂં મીઠું કે એકલું મીઠું નાખી આપવું.

(૧૦) જવ, ઓટમીલ, કે ઘઉંનો જાડો લોટ એક મોટો ચમચો ભરી લેવો ને તેને ધીમે ધીમે બે ત્રણ ચમચા પાણી સાથે મેળવવો. પછીથી તેને શેરથી સવાશેર ઉકળતા પાણીમાં નાખી તે બધાને ધીમે તાપે અડધો કલાક ઉકાળવું. ગઠ્ઠા ન બાઝે માટે તેને હલાવ્યા કરવું. આમાં રુચિ પ્રમાણે ખાંડ કે મીઠું નાખવાથી રાબ થશે. એકલા પાણી ને બદલે પાણી અને દૂધ એ એકઠાં કરીને પણ તેમાં આ રાબ કરી શકાય.

(૧૧) કેટલાક લોકો આટાને જરાક ઘીમાં શેકી ને પછીથી દૂધ અને પાણી સાથે ઉકાળી તેમાં ગોળ કે ખાંડ નાખી તેની રાબ બનાવે છે. આને ગલવાણું કે ગલબાણું કહે છે.

(૧૨) કેટલાક લોકો બદામ અખરોટ વગેરે તેલવાળા પદાર્થો ને ખાંડી તેને દૂધ ને પાણી કે એકલા દૂધ સાથે ઉકાળી કાંજી બનાવે છે, ને તેમાં ખાંડ નાખે છે, **પણ આ કાંજી પચવામાં ઘણી ભારે છે** માટે દરદીને આપવા જેવી નથી.

(૧૩) **માંસ કે મરઘીની ચા** પણ દરદીને અપાય છે. એક શેર પાતળું માંસ કે એક નાની મરઘીનો ખીમો લઇ તેને એક વાસણમાં મૂકી તેમાં શેરથી સવાશેર ટાઢું પાણી નાખી તેને કલાકેક પલળવા દેવું, ત્યારબાદ તે વાસણને પાણીથી ભરેલી કઢાઈમાં મૂકવું ને તે કઢાઇની નીચે તાપ કરવો. ધીમે તાપે કલાકેક સુધી તે પાણી ઉકાળવું. પછી તે વાસણમાંથી પાણી ગાળી લેવું. તેમાં પાણી સાથે કંઇક જાડો ભાગ

આવે તો હરકત નથી. તેમાં રુચિ પ્રમાણે મીઠું નંખાવવું. કેટલાક તેને વધારે સ્વાદવાળી બનાવવા સારૂ, માંસની સાથે એકાદ કાંદો, પાંચ છ લવંગ, થોડો અજમો વગેરે નાખે છે. જો માંસ ચરબીવાળું હોય તો તેમાંથી ચરબીવાળો ભાગ કાઢી લેવો.

બાળઉછેર.

નાનાં બાળકોને કેમ ઉછેરવાં એ દરેક સ્ત્રીને આવડવું જોઇએ. બચપણથી જો બાળકની બરાબર સંભાળ લેવાય તો તે તંદુરસ્ત અને મજબુત થાય છે. અને મોટી ઉંમરે પણ તેવાંજ રહે છે.

નવાં જન્મેલાં બાળકો પૈકી ઘણાં ઝાડો, મરડો. દૂધ ન પીવું, વગેરે અટકાવી શકાય એવા રોગથી આપણી અજ્ઞાનતા અને તેને લીધે થતી બેદરકારીથી મરે છે. જો યોગ્ય નિયમો પ્રમાણે ચાલવામાં આવે તો બચ્ચાંઓ તંદુરસ્ત રહે છે અને ઘણાં થોડાંજ માંદાં પડે છે કે મરે છે.

બાળકને કપડાં કેવાં પહેરાવવાં તે પહેલાં જોઇશું. ગોદડી ઉપર પડયું પડયું હાથ પગ ઉછાળતું અને હલાવતું બાળક બધાએ જોયું હશે. આ તેની કસરત છે. તે આમ છુટથી કરી શકે માટે તેનાં કપડાં ઢીલાં અને સહેલાઇથી પહેરાવી શકાય એવાં જોઇએ. તે કપડાંને કસથી બાંધવાં. બટન તેમના કુમળા શરીરમાં ખુંચે છે તેથી તે દુઃખી થાય છે, માટે વાપરવાં નહિ. ઠંડી કે શરદીના વખતે સુંવાળી ફલાલીનનાં કપડાં પહેરાવવાં, બદનની બાંયો પહોળીને ટુંકી ને ગળું મોટું રાખવું.


નાનું બાળક અને તેનાં કપડાં.

તેને ઝાડો, પિસાબ ગમે ત્યારે થઇ જાય છે, તેથી તેની ગોદડી ને કપડાં ન બગડે તે સારૂ તેની કેડે એક ત્રિકોણાકાર કકડો બાંધવો. તેના બે છેડાની કમ્મરે પોચી ગાંઠ બાંધવી અને ત્રીજો છેડો પાછળથી બે પગ વચ્ચેથી આગળ આણી તેને પેલા બે છેડા સાથે બાંધી દેવો. આ કામ સારૂ સાદા ચોકખા સુતરાઉ કાપડના આઠ દસ સાફ કકડા રાખવા.

બાળકનો ખોરાક કેવો હોવો જોઈએ તે ખાસ જાણવું જોઈએ. જે ખોરાક આપણે પેટમાં નાખ્યા કરીએ તે ખોરાકથી ન હ્, પણ જે ખોરાક પચી શકે અને પાચનક્રિયાના અવયવોમાંથી શોષાઇને લોહીમાં જાય તેનાથીજ આપણને પોષણ મળે છે. આ વાત બધાં માટે ખરી છે. બાપડી પ્રેમાળ માતા બાળકને ગમે તે સારૂં સારૂં ખવડાવે છે તેમ છતાંએ તેના હાથ પગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી થાય છે. ત્યારે તેને ચિંતા થાય છે. તે તેના પેટમાં કાળજીપૂર્વક ખોરાક સીંચે જાય છે તેમ છતાંયે તેને જોઈતું પોષણ નથી મળતું ને છેવટે માતાની અજ્ઞાનતાને લીધે જે કિંમતી જીવ ઉછેરવાનું કામ ઈશ્વરે તેને આપ્યું છે તેનો નાશ થાય છે.

૧ થી ૬ માસ સુધીના નાના બાળકને દૂધ સિવાય બીજું કંઇ પણ ન મળવું જોઈએ. તેને માટે ઇશ્વરે માતાના સ્તનમાં દૂધ પેદા કર્યું છે. એના જેવો બીજો ખોરાક તેને માટે લાયક નથી. જો બાળકની માતા નિયમિત વખતેજ તેને ધવડાવે ને વારે વારે ધવડાવે નહિ તો તે સારૂં રહે છે. વળી માતાએ વાલ, મિઠાઇ, મેંદો વગેરે ચીજો ખાવી નહિ, પણ સાદો હલકો ખોરાક ખાવો. તેણે યોગ્ય કસરત કરવી અને ચોકખી હવામાં ફરવું તેથી તે તંદુરસ્ત રહેશે. આવી માતાના બાળકોને નિરોગી દૂધ મળે છે ને તે તંદુરસ્ત થાય છે.

માતાએ ગુસ્સો, અકળામણ, શોક, વગરે મનોવિકારો દાબવા, કારણ કે તેની માઠી અસર શરીર પર અને તેને લીધે ધાવણ પર થાય છે, અને તેથી બાળક હેરાન થાય છે.

ચાર માસનું બાળક થવા આવે ત્યાંસુધીમાં તેને દર ત્રણ ત્રણ કલાકે જ ધાવવાની ટેવ પાડવી.

બાળકને પતાસાં કે સાકરનું પાણી આપવું નહિ. તેને તે પચતું નથી.

જ્યારે માતાને દૂધ નથી આવતું અથવા જ્યારે તે માંદી પડવાથી તેનું દૂધ બાળકને નથી અપાતું ત્યારે ગધેડી કે ગાયનું દૂધ તેને આપી શકાય.

ગાયનું દૂધ ન મળે તો બકરીનું કે ભેંસનું દૂધ વાપરવું. ભેંસના દૂધમાં ચરબી વધારે છે તેથી તેને ઉનું કરી તેની તર કાઢી લેવાથી તે ભારે પડશે નહિ. ગાય કે ભેંસનું દૂધ હોય તો તેમાં સહેજ પાણી નાખવું. જો બાળકને ઝાડા ઉલટી થાય કે તેના પેટમાં કોકડાં બંધાય તો દૂધ સાથે સહેજ ચુનાનું નીતર્યું પાણી અને ચપટી પાપડખાર મેળવવો, કે જવનું પાણી મેળવવું. ચોકખું પાણી, ચુનાનું પાણી, કે

જવનું પાણી મેળવ્યાથી દૂધ ઘણું મોળું પડે તો તેમાં સહેજસાજ ખાંડ નાખવી.*

ત્યારે બાળકને શું ન આપવું? સાબુચોખા, એરોરૂટ, મેંદો વગેરે સ્ટાર્ચ કે કાંજી વાળી ચીજો તેને આપવી નહિ. તેમને પચાવવા સારૂ લાળ જોઇએ, પણ તે બાળકના મોંમાં ઝરતી નથી, કારણ કે **લાળપિંડો** તેને હોતા નથી. જ્યારે છ માસનું બાળક થાય છે ત્યારેજ તે **લાળપિંડો** બંધાવા માંડે છે, જ્યારે તેને દાંત પુરા આવે છે ત્યારે તે બંધાઈ રહે છે. માટે આવી ચીજો બાળકના પેટમાં પડી ઉફણે છે, અને તેમાંથી ઝેરી પદાર્થો પેદા થાય છે, તેથી તેને ઝાડો, મરડો, વગેરે થાય છે, અને તેનાં આંતરડાંમાં સોજો આવે છે માટે તેને દૂધ સિવાય બીજું કંઇ આપવું નહિ.

બાળકની ઉંમર.	દર વખતે આપવામાં આવતું ગાયનું દૂધ મોટા ચમચા.	જવનું પાણી મોટા ચમચા	ખાંડ ચમચી	દર કેટલા કલાકને અંતરે	૨૪ કલાકમાં દિવસમાં કેટલી વખત	
થી ૩ અઠવાડીઆં	૧	૨	૧/૪	૨	૧૦	રાતે ૧૦ વાગ્યા પછી દૂધ આપવું બંધ કરવું. સવારના વહેલાં તેને પહેલી વખતનું દૂધ આપવું.
થી ૬ ,,	૨	૨	૧/૪	૨ ૧/૨	૮	
થી ૧૨ ,,	૩	૩	૧/૩	૩	૬	
થી ૬ માસ	૫	૩	૩/૪	૩	૬	
થી ૮ ,,	૮	૩	૧	૩	૬	
માસને તેઉપર	૮ થી ૧૩	૨ ૧/૨ થી ૩	૧	૩	૬	

જો કોઇ છોકરૂં મજબુત હોય અને તેને વધારે પચે તો ૬ થી ૧૨ અઠવાડીઆં અને પછીથી કોઠામાં આપ્યા કરતાં સહેજ વધારે દૂધ આપી શકાય.

અજ્ઞાન માતાઓ આ વખતે ખરાબ ખોરાકને આવા રોગનું કારણ ન માનતાં દાંત આવે છે કે પવન ભરાયો છે કે નજર લાગી છે એમ માને છે ને તેને ન ખવડાવવાની ચીજ ખવડાવ્યા કરે છે જેથી છોકરૂં વધારે માંદું થાય છે, અને છેવટે તે રીબાઇને મરે છે.

બાળકનો મુખ્ય ખોરાક દૂધ છે. ખેતરોમાં લીલું ચરતી ગાય કે ભેંસના દૂધમાં વાઇટામીન વધારે છે ને ત ગુણકારી છે. તબેલામાં બાંધી મૂકેલાં ઢોરના દૂધમાં વાઇટામીન ઓછું હોય છે, ને તેમાં ક્ષારવાળાં તત્ત્વો હોય છે તેથી બાળકના પેટમાં તેનાં કોકડાં બાઝી જાય છે. આવી વખતે તેમાં ચપટી ભરી પાપડખાર નાખવો. વળી દૂધવાળાંઓની બેદરકારીથી દૂધમાં રોગના જંતુઓ આવ છે. તે જંતુઓ દૂધને ઉકાળ્યાથી મરી જાય છે, તેથી દૂધ સારૂં ઉકાળીનેજ વાપરવું. દૂધમાં પાણી ઉમેરીએ તો તે પણ ઉકાળેલુંજ હોવું જોઇએ. જે દૂધ અપાય તે ટાઢું પાડીને આપવું

મોટાં શહેરોમાં જોઇએ તે પ્રમાણમાં સારૂં દૂધ નથી મળતું, તેથી ત્યાં **અલન, અન હેનબરાના, મેલીન્સના,** અથવા બીજો બનાવટી ખોરાક ખવડાવવાની જરૂર પડે છે. આ ચીજો સ્ટાર્ચવાળા અનાજમાંથી બનાવવામાં આવે છે, પણ તેમને બનાવવાની રીતથી તેમાંનો સ્ટાર્ચ બદલાઇને ખાંડના રૂપમાં ફેરવાઇ ગયેલો હોય છે. આ ખાંડને ગ્રેપસુગર અથવા ફળફળાદિમાં હોય છે તે ખાંડ કહે છે. આ ખાંડ તરત પચે છે. જે જાતના ખોરાકમાં બધો સ્ટાર્ચ બદલાઇને ખાંડ ન થઇ હોય તે વાપરવો નહિ.+ પણ આ ચીજો

+ થોડો ખોરાક લઇ તેને ગરમ પાણી સાથે મેળવી એક રસ કરવો, ને તેમાં ટીન્કચરઆયોડીન નામની દવાનાં થોડાં ટીપાં

ઘણીજ મોંઘી છે અને સાધારણ માણુસો વાપરી શકતા નથી. આ ચીજો એકલી સંપૂર્ણ ખોરાક નથી. તેની સાથે દૂધ ભેળવવામાં આવે તોજ બાળકના પોષણ માટે જોઈતી બધી ચીજ તેમાં આવે છે.

કેટલાક લોકો શહેરમાં સારૂં દૂધ નહિ મળે એમ ધારી કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક એટલે ઘટ કરેલું દૂધ આપે છે. એક ભાગ આ દૂધને ચાળીસ ભાગ પાણી સાથે ભેળી બાળકને આપી શકાય, પણ લાંબો વખત આ ચીજ તેને આપી શકાય નહિ, કારણ કે તેના બનાવટ વખતે તેમાં ઘણી ખાંડ ભેળે છે, માટે તે ઉપર ઉછરતાં બાળકો ફોફલાં થાય છે, તેમને રીકેટ એટલે સુખતાન નામનો રોગ થાય છે, ને તેમનાં હાડકાં પોચાં રહે છે. કેટલાક લોકો સુકવેલું દૂધ પાણીમાં ભેળવી આપે છે. તેમાંનું अ અને क વાઇટામીન નાશ પામે છે, અથવા ઘણું ઓછું થાય છે, તેથી તે સારો ખોરાક નથી. તે વખતે જો ચોકખું દૂધ ન મળે તોજ આવી ચીજો આપવી. તેની સાથે દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે નારંગીનો રસ કે એવી બીજી ચીજ આપવી.

આ બધી ચીજોને કૃત્રિમ ખોરાક કહી શકાય. ને તે આપતાં શીખવું જોઇએ. આપણી જુની રીત પ્રમાણે ચમચે ચમચે દૂધ બાળકના મોંમાં રેડવામાં આવ છે. આથી તેને તે પચતું નથી. ધીમે ધીમે દૂધ બાળકના પેટમાં જાય તો તેને તે સારી રીતે પચે છે. માટે દર વખતે સહેજ સહેજ દૂધ ચમચાની કોરે લઇ તેને આપવું. કેટલેક ઠેકાણે વાડકામાં દૂધ મૂકી તેમાં ચોકખા કપડાની પોચી દીવેટ મૂકી તેનો એક

નાખવાં. જો તેમાં સહેજ પણ સ્ટાર્ચ રહ્યો હશે તો તે પાણીનો રંગ ભુરો થશે.

છેડો બાળકના મોંમાં આપવામાં આવે છે. બાળક તે છેડો ચૂસે એટલે દૂધ તેમાં ચઢીને મોંમાં જાય છે. આ કપડું સ્વચ્છ અને પાણીમાં ઉકાળેલું હોવું જોઇએ. એક વાર તેને વાપર્યા પછી ફરીથી તેનો ઉપયોગ નહિ કરતાં તેને બાળી મૂકવું. હાલની રીત બાળકને ઝારી કે સીસીથી દૂધ પાવાની છે. આ રીત સારી છે પણ તેમાં ઘણું સાચવવાનું છે. પહેલી બે રીતમાં તો કલાઇવાળા પિત્તળના વાડકા કે કાચના પ્યાલા વપરાય છે. જે સહેલાઇથી સાફ કરી શકાય છે. પણ ઝારી કે કાચની સીસીને સાફ કરવી અઘરી છે, તેથી તેમાં વાસી દૂધના કણો રહી જાય છે. આથી નવું દૂધ બગડે છે.

દૂધની સીસી બે જાતની છે. એક જાતની સીસીમાં લાંબી રબરની નળી અને તેને છેડે ટોટી હોય છે. આ સીસી ઘણી માતાઓ પસંદ કરે છે, કારણ કે તે સીસીને ઘોડીઆ કે ખટુલીની બાજુમાં સજ્જડ ભેરવી, ટોટી બાળકના મોંમાં આપી તે પોતાને કામે લાગી શકે છે. બીજી જાતની સીસી હોડીના ઘાટની હોય છે, જેને ફક્ત ટોટી અને એક રબરનું ઢાંકણુ હોય છે પણ રબરની નળી નથી હોતી. આ સીસી વતી દૂધ આપતી વખતે બાળકને ખોળામાં લઇને માતાને બેસવું પડે છે. પહેલી જાતની સીસીમાં રબરની નળી બરાબર સાફ કરી શકાતી નથી. વળી જો માતા ન તપાસે તો બાળક દૂધ પુરૂં કરી રહ્યા પછી પણ ટોટી ચૂસ્યા કરે છે, જેથી તેના પેટમાં હવા જવાથી બાળક હેરાન થાય છે. આ કારણોથી તેવી સીસી વાપરવી નહિ. બીજી જાતની સીસી સારી છે. તેને એક વખત વાપર્યા પછી ટંકણખાર કે સોડાના ગરમ પાણીવતી સારી રીતે ધોવી જો-

ઇએ. તેના ઉપર મારવામાં આવતો ડાટો, રબરનું ઢાંકણું તથા તેના ઉપરની રબરની ટોટી અંદર અને બહારથી સાફ કરવાં. સીસીને સાફ કરવાનું બ્રશ આવે છે તે વતી તેને અંદરથી ઘસવી. આમ સાફ કર્યા પછી તે બધાને ચોકખા ઠંડા પાણીના વાસણમાં મૂકી રાખવાં.

બાળકના પીતાં જો સીસીમાં દૂધ વધે તો ફરીથી ઉનું કરી આપવું નહિ. દર વખતે દૂધના વાસણમાંથી માપસર નવું દૂધ લઇને તેની સાથે જે કંઇ મેળવવાનું હોય તે મેળવીને આપવું.

બાળકને ઘટ ખોરાક તેને દાંત આવે ત્યારેજ આપી શકાય. ઓછી દાળની ખીચડી, પોચી તાજી રોટલીનો નાનો કકડો (મેદાની બીસ્કીટ નહિ.) કે સહેજ દાળ તથા ભાત બરાબર ચોળીને તેને આપી શકાય. આ વખતે પણ દૂધ તેનો મુખ્ય ખોરાક ગણવો અને તે તો આપ્યાજ કરવું. બે ત્રણ વરસનું બાળક થાય ત્યારે તેને વધારે ઘટ ખોરાક આપી શકાય. બાળકને આચર કુચર ખાવાની ટેવ પાડવી નહિ. તેને નિયમિત રીતે ખાવાની ટેવ પાડવાથી તે તંદુરસ્ત રહે છે.

બાળકની સ્વચ્છતા પર ધ્યાન આપવું. રોજ બાળકને નવડાવવું જોઇએ. તે છેક ભૂખ્યું હોય ત્યારે કે ધવડાવીને કે દૂધ પાઇને તરત તેને નવડાવવું નહિ. નાહવાનું પાણી થોડુંક ગરમ કરવું. આપણી કોણી બોળી જોતાં ખમાય તેવું પાણી વાપરવું, કારણકે આંગળાં કરતાં કોણી ઓછી ગરમી સહન કરી શકે છે. નવડાવતાં પહેલાં વાદળી હોય તો તે, સારો ઉંચી જાતનો સાબુ અને બે પોચા ડીલ લૂછવાના

રૂમાલ તૈયાર રાખવા. પછીથી બાળકને કપડાં કાઢી નવડાવનારે પોતાના પગ લાંબા કરી તે ઉપર માથું ઉંચું રહે તેવી રીતે સુવાડવું. તેની આંખો એક ચોખ્ખા કપડાને પાણીમાં પલાળી તેના વતી લોહુવી. તે વખતે સાબુ ન વાપરવો. મોંની અંદરનો ભાગ અને કાનને ભીના કપડાવતી લોહીને સાફ કરવા. માથું અને શરીરના બીજા ભાગોને ધોતી વખતે નવડાવનારે સાબુ પોતાની હથેળી પર ઘસી સાબુ વાળા હાથ પોચે પોચેથી તેના શરીર ઉપર ઘસવા ને પછી પાણીથી શરીર સાફ કરવું. પછી બાળકને સહેજ ઉંચું કરી એક કોરો ટુવાલ પોતાના ખોળામાં પાથરી તેના ઉપર સુવાડવું અને તે ટુવાલના બે છેડા બાળકના ઉપર વાળી લઈ તેમાં તેને લપેટી લેવું ને ધીમે હાથે બીજા ટુવાલ વતી તેનું માથું, આંખો, કાન વગેરે કોરાં કરવાં. કાનમાં પાણી ન રહે એ જોવું. પગના સાંધામાં અને ચામડીની કરચલી પડી હોય ત્યાં બધે કોરૂં કરી બાળકને હાથ પગ ઉછાળી રમવા દેવું. પાઉડર લગાડવો હોય તો ચામડી છેક કોરી પડે પછીથીજ લગાડવો. પછીથી તેને કપડાં પહેરાવી ધવરાવી કે દૂધ પાઇ ઊંઘાડી દેવું. નવડાવતી વખતે તેને પવનનો ઝપાટો ન લાગે એવી જગા પસંદ કરવી.

છેક નાનાં બાળક ૧૬ થી ૧૮ કલાક ઊંઘે છે. તે મોટું થાય છે તેમ તેની ઊંઘ ઓછી થાય છે. તેને મા કે બીજા મોટા માણસના ભેગા સુવાડવું નહિ. કારણ કે માતાનાં ઓઢેલાં કપડાં વગેરે તેના મોં ઉપર આવી જાય છે, અને ગુંગળાઈ મરે છે. ઘોડીઆ અથવા પારણામાં કે ખટૂલી ઉપર બાળકને સુવાડવું. એ ન મળે તો ટોપલી કે લાક-

ડાના ખોખામાં પોચી ગોદડી ને તકીઆ મૂકી બાળકને સુવાડી શકાય.*

બાળકને ખુલ્લી તાજી હવા પુષ્કળ મળવી જોઇએ. તેને અજવાળામાં રાખવું જોઇએ. તેના માથા ઉપર કે આંખ ઉપર પુષ્કળ તડકો કે તેજ ન આવવું જોઇએ. તેના મોં, અને આંખો ઉપર માખી વગેરે બેસી તેને હેરાન ન કરે તે માટે તેના ઘોડીઆ કે ખટુલીની આસપાસ મચ્છરદાની રાખવી. તેના મોં ઉપર કુચા ન આવી જાય તે ખાસ જોવું.

માતા તથા બાળકના ઉછેરનારે અમુક વાતો ખાસ યાદ રાખવી. ૧. બાળકને નક્કી કરેલેજ વખતે રોજ ધવડાવવું કે દૂધ આપવું, નવડાવવું ને ઊંઘાડવું. ૨. બાળક માંદું થાય તો તરત દાકતર કે વૈદની દવા કરવી પણ તેને અફીણ વાળી બાળાગોળી કે તેવાં પડીકાંઓ બજારમાંથી લાવી આપવાં નહિ. ૩. તેને દાંત આવે ત્યારે ઝાડા થાય છે, પણ તેથી ગભરાવું નહિ. ને તે અટકાવવા નહિ પણ બીજા કારણથી થયેલા ઝાડા માટે દાકતર કે વદની સલાહ લેવી. ૪. તેની આંખ, અને કાન સાફ રાખવા. તેને પુષ્કળ તાજી હવા માં રાખવું, ૫. તેને સાદાં ખુલતાં કપડાં પહેરાવવાં. ૬. તેને સ્ટાર્ચ કે કાંજીવાળો ખોરાક આપવો નહિ, બાળકને ઊંઘ લાવવા હિંચોળવાની, હાથમાં લાડ કરવાની કે કૂદાવવાની ટેવ પાડવી નહિ. તે એમને એમ ઊંઘે એવી ટેવ પાડવી.

---

* એકાદ ઢીંગલી લઇ તેને બાળક ધારી તેને કેમ ઉંચકી શકાય કેવી રીતે નવડાવી શકાય અને કેમ સુવાડી શકાય એ જો કરી દેખાડયું હોય તો બાળાઓ આ વાત બરાબર સમજી શકશે. આ કામ રમત તરીકે કરાવી શકાય.

મોટું થતું બાળક ને રમાડનારી બેનોને કેટલીક વાતો યાદ રાખવા જેવી છે; તંદુરસ્ત અને આનંદી બાળક રમવાની ઇચ્છાથી તેનાથી મોટાં છોકરાં પાસે પોતાની માતા પાસેથી અમળાઇને પણ જાય છે. બીજા કરતાં તેની બેન પાસે તે પહેલું જાય છે. કેટલીક વખતે આ છોકરાં તેને બેસાડવા, અદ્ધર કરી ઉભું રાખવા, આંગળી પકડીને કે તેનાં બાવડાં કે કાંડાં આગળથી પકડીને તેને ઉભું કરવા ને ચલાવવા પ્રયત્ન કરે છે. બાળકનાં હાડકાં છેક કોમળ છે, અને આમ કરવાથી તેમને કદાચ જન્મારાની ખોડ આવે છે, માટે માતાએ તેમને તેમ કરતાં અટકાવવાં જોઈએ.

કેટલીક વખતે બાળક જ્યારે ખૂબ રમે છે, ઊંઘાડવું હોય તો પણ ઊંઘતું નથી, અથવા રડે છે ત્યારે માતા 'બાવો આવ્યો,' "હાઉ આવ્યા" "તુ તુ લે આને ખાઈ જા" "સિપાઇ આવ્યો" વગેરે કહી તેને ભડકાવી ઊંઘાડવા કે શાન્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે. આની તેના મન ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, અને તે બાળક બાયલું અને બીકણ થાય છે. કેટલીક વખતે આનંદી અને હોશિયાર દેખાતાં નાનાં બાળકો આવી બીકની અસરથી છેક મૂર્ખાં બની જાય છે.

બાળકને રમવું એ મુખ્ય બાબત છે, માટે તેનાં રમકડાં કેવાં હોવાં જોઇએ એ ખાસ જોવું જોઇએ. નાના બાળકો જે દેખે તે મોંમાં ઘાલે છે, માટે તે ચીજો એવી મોટી હોવી જોઈએ કે મોંમાં પેસેજ નહિ. તેના મોં આગળ પાઈ, પૈસા, કચુકા, છરી, સોય વગેરે નાની ચીજો રહેવા દેવી

નહિ, નહિ તેા તે તેમને પકડી મેાંમાં ઘાલશે અને તેથી હેરાન થશે. તેને રમવા આપેલી ચીજ ઝેરી રંગેાથી રંગેલી ન હેાવી જોઇએ. કેટલાક લેાકેા બાળકેાને દીવાસળીની પેટી કે દીવાસળીએા રમવા આપે છે. એ ઉપર લગાડેલી વસ્તુએા બાળકના પેટમાં જવાથી તેને ઘણું નુકસાન થાય છે. બાળકને સઘડી કે દીવા પાસે ન મૂકવું. તેના રંગ ને તેજથી લલચાઈ બાળક તેની પાસે ધસે છે અને દાઝી બેસે છે. માળ પર રહેતા હેાઇએ તેા દાદર આગળ કઠેરેા અને દાદર બારી જોઇએ, અને તેને બંધ રાખવી જોઇએ. તે બારીએાને ડાંગવા જોઇએ, નહિ તેા બાળકેા પડી જશે.



પરિશિષ્ટ

હવામાં અને ઉચ્છ્વાસમાંની હવા વચ્ચેનો તફાવત દેખાડવા સારૂ કરવા પડતા પ્રયોગોની નોંધ.

જોઇતાં સાધનોઃ—કાચની મોટા કાણાંવાળી બરણી ત્રણ, તેને એક એક કાણાં વાળ બુચ, કાચની એક મોટી બરણી, તેનો બે કાણાંવાળો બુચ, કાચની ગોળ તકતીઓ, કાચની સાદી નળી એક છેડેથી વાળેલી, રબરની નળી છુટી મીણબત્તી, લોઢાના તાર સાથે લગાડેલી મીણબત્તી, ચુનાનું નીતર્યું પાણી, ચાકના કકડા, પાણીનું વાસણ, મીઠાનો તેજાબ, અને જે પ્રાણી ઉપર અખતરો કરવો હોય તો બે ઉંદરડીઓ.

પ્રયોગો અને અવલોકન	પરિણામ	અનુમાન
૧ એક બરણી લઈ તેને પાણીથી ભરેલા વાસણમાં ઉંધી મૂકી સહેજ વાંકી કરો.	ધીમે ધીમે પાણીમાંથી પરપોટા નીકળશે. અને બરણી પાણીથી ભરાઇ જશે.	બરણી ખાલી નહોતી તેમાં કંઈ ચીજ હતી. તે ચીજને રંગ નહોતો અને તે દેખાતી નહોતી. તેને હવા કહેવાય.
૨ આવી ખાલી બરણીમાં ચુનાનું પાણી નાખી તેને હલાવો	પાણીનો રંગ બદલાતો નથી.	હવાને લીધે ચુનાનું પાણી બદલાતું નથી.
૩ આ બરણીમાં લોઢાના તાર સાથે બાંધેલી મીણબત્તી મૂકો, ને થોડી વાર રાખો. ચુનાના પત્થર પર મીઠાનો તેજાબ નાંખી કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ બનાવવાનાં સાધનો ગોઠવી તે બનાવો.	મીણબતી બળ્યા કરે છે.	હવામાં મીણબત્તી બળે છે.
૪ હવે તે વાયુથી ભરેલી બરણી લઈ તેમાં સળગતી મીણબત્તી ડુબાડો.	તે એકદમ હોલવાઈ જશે.	આ વાયુમાં હવાની માફક સળગતી મીણબત્તી બળતી નથી.

પ્રયોગો અને અવલોકન	પરિણામ	અનુમાન
૫ તેમાં ચુનાનું નીતર્યું પાણી નાખી હલાવો	પાણી તરત ધોળું થઈ જશે.	આ વાયુ હવા કરતાં જુદો છે તેની ખાત્રી થાય છે.
તેમાં સળગતા કે.સલા મૂકશો તો તે પણ હોલવાઈ જશે.		
૬ હવે એક બીજી ખાલી બરણી લઈ તેમાં મીણ-બતી સળગાવી તથા ચુનાનું પાણી નાખી ખાત્રી કરો કે તેમાં હવાજ છે. તેને પાણીથી ભરો ને એક પાણીથી ભરેલી કુંડીમાં તેને ઉંધી પાડો. પછીથી રબરની એક નળી લઇ તેનો એક છેડો તેમાં મૂકો અને બીજો છેડો મોંમાં ઘાલી જોરથી ફુંકો.	ધીમે ધીમે રંગ વગરનો વાયુ તેમાં ભરાશે.	મોમાંથી નીકળતો વાયુ રંગ વગરનો છે.
૭ એ બરણી પર કાચની તકતી મૂકી તેને બહાર કાઢી એકદમ ચત્તી કરી દો ને તેમાં સળગતી મી-ણબત્તી ઉતારો.	મીણબત્તી હોલ-વાઇ જાય છે.	આ વાયુ હવા નથી.
૮ તે બરણીમાં ચુનાનું નીતયુ પાણી નાખો ને બરણી હલાવો.	તે પાણી ધોળું થશે.	આ વાયુમાં કાર્બોનિક એ-સિડના બંને ગુણો છે.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે આપણે જે વાયુ કાઢીએ છીએ તેમાં કાર્બોનિક એસિડ છે.

પ્રયોગો અને અવલોકન	પરિણામ	અનુમાન
૯ એક બરણી લો અને તેમાં સળગતી મીણબત્તી ઉતારો ને તે બળતી રહેશે, પછીથી તેના મોં ઉપર આવી રહે એવા લાકડાનો બુચ લઇ તેમાં એક ઝીણું કાણું કરી તેમાં થઈને મીણબત્તીને બાંધેલો તાર પસાર કરો. તે મીણબત્તી સળગાવી સીસીમાં ઉતારો ને તે બુચ શીશીના મોં ઉપર સજ્જડ દઈ દો.	થોડીવારમાં મીણબતી હોલવાઇ જશે	આ સીસીમાંની હવામાંથી મીણબત્તી સળગતી રાખવાનો ગુણ ગયો.
૧૦ મીણબત્તી બહાર કાઢો ફરીથી સળગાવી અંદર ઉતારો	મીણબત્તી હોલવાઇ જશે.	ઉપરની વાતની ખાત્રી થઈ.
૧૧ તે બરણીમાં ચુનાનું નીતર્યું પાણી નાખો ને તેને હલાવો.	તે પાણી ધોળું થશે.	એ બરણીમાં પુષ્કળ કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ હતો.

મીણબત્તી બળવાથી હવામાંથી મીણબત્તી બળતી રાખવાનો જે ગુણ છે તે જતો રહે છે. અને કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ પેદા થાય છે. મીણબત્તીને બદલે એક ઝીણાં સળીઆ વાળી પળી લઇ તેમાં સળગતો કોલસો લઇને પણ આ પ્રયોગો કરવાથી છોકરાંની ખાત્રી થશે કે જ્યારે હવામાં કંઈ બળે છે ત્યારે પુષ્કળ કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ પેદા થાય છે.

આ કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસના બીજા ગુણો દેખાડવા હો તો તેમાં જીવતી ઉંદરડી મૂકી દેખાડવો, ને તે તરત મરી જશે. આથી તેમની ખાત્રી થશે કે કાર્બોનિક એસિડ જીવલેણ વાયુ છે.

પ્રયોગો ઉપરથી સિદ્ધ થયેલ બાબત—જ્યારે દીવો દેવતા વગેરે બળે છે ત્યારે કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ પેદા થાય છે. તેમજ જ્યારે માણસો તથા જાનવરો શ્વાસ લે છે ત્યારે પણ કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ પેદા થાય છે. આ વાયુ પુષ્કળ એકઠો થાય તો ત્યાં રહે-નારાં મરી જાય.

